

A Lista da Boa Forma



Qual o melhor esporte, o mais completo? A resposta de especialistas em medicina esportiva, treinadores e atletas é unânime: o melhor esporte é aquele de que você mais gosta e que tem mais facilidade em praticar. Se você gosta de ter a sensação de triunfo a cada dois minutos, o melhor esporte pode ser o basquete, pois dá para – chuá! – encestar sem parar. Se o objetivo é ficar torneado como Sylvester Stallone, o negócio é fazer musculação e halterofilismo. Mas, se o que se quer do esporte é a queima de calorias, o aumento discreto da massa muscular, o incremento da resistência física, da flexibilidade e da coordenação motora – ou seja, se o que se deseja é uma melhoria geral da condição física, com pouco risco de lesões – então as melhores modalidades esportivas são a natação e o remo, seguidos de perto pelo judô e pelo surfe.

"A natação é excelente porque combina queima de calorias com capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, coordenação motora e segurança", diz o médico Giuseppe Taranto, chefe do departamento médico do time de futebol do Flamengo. "Ela só não é ideal para a aquisição de massa muscular". Segundo Taranto, "para desenvolver a massa muscular nas pernas e no tronco, o remo é o melhor esporte".

Como não há esporte perfeito, mesmo o remo tem problemas, a começar pelas bolhas e calos que provoca nas mãos. Sendo um esporte que força bastante alguns músculos e articulações, como cotovelos, ombros e joelhos, o remo pode causar lesões, já que boa parte de seus movimentos não é feita naturalmente pelo homem. O que o leva à categoria de esporte número um, ao lado da natação, são os exercícios sequenciados, durante longos períodos, que mexem praticamente com toda a musculação. "É possível perder até 1 quilo durante uma hora de treinamento", diz o treinador Guilherme Buck, técnico da seleção brasileira de remo, 68 anos de idade, cinquenta de remo e oito Olimpíadas no currículo. O maior problema do remo não está propriamente no esporte em si, mas na dificuldade em se poder praticá-lo, já que são poucas as raias e lagoas no Brasil. Nesse aspecto, a natação é bem mais fácil, pois basta uma piscina e disposição.

Na Grécia clássica, os esportes olímpicos foram desenvolvidos para servir de treinamento para as guerras. Corridas, arremesso de peso, saltos e outras modalidades eram praticados para simular as condições dos campos de batalha. Nos tempos modernos, o esporte não serve mais como preparação para a guerra – mas também essa é uma das poucas coisas para as quais ele não serve. Hoje, o esporte serve para quase tudo: melhorar a saúde, socializar, jogar, se divertir, exibir o físico, cultivar a vaidade, competir etc. Como são múltiplas as funções do esporte na sociedade contemporânea, desenvolveu-se a crença de que praticar um só esporte não basta. A última tendência em preparação física é o "cross-training", o treinamento cruzado. Em outras palavras: a prática de mais de uma modalidade esportiva. "O ideal é praticar o esporte de que se gosta mais, e complementá-lo com uma modalidade que ofereça aquilo que o preferido não dá", explica Valdir Barbanti, professor da Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, resumindo os preceitos do treinamento cruzado.

Fonte: Texto adaptado de artigo da revista *Veja* – 1995